

Утверждаю: методист СПДС
№ 10 "Снежок" _____
Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,6	13,1	3,3	180,1
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Итого	391	19,19	20,48	33,9	393,68
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Яблоко св.	115				
Итого	215	0	0	6,72	27
Обед					
Суп крестьянский на курином бульоне	200	5,34	5,8	10,7	117,4
Жаркое по домашнему с куриным мясом	200	14,4	14,1	17,6	254,9
Салат из св. капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	18	1,1	0,09	9,09	42,19
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	704	23,8	26,78	67,11	610,29
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Ватрушка с творогом	80	9,3	5,9	24,7	193,9
Каша молочная кукурузная	150	5,88	5,7	27,9	185,84
Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	19	1,47	0,095	9,55	44,54
Хлеб ржаной	26	1,56	0,69	6,82	44,4
Итого	475	18,41	12,385	75,47	495,48
Всего	1785	61,4	59,645	183,2	1526,45

Утверждаю: методист СПДС
 № 10 "Снежок" _____
 Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
10 октября 2025 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки в гр.	Жиры в гр.	Углеводы в гр.	Калорийность блюда	
Завтрак						
Омлет натуральный	130	8,6	9,2	2,3	124,6	
Кофейный напиток с молоком	180	3,7	2,7	10,7	80,4	
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32	
Масло	4		3,28	0,04	30	
Итого	344	14,63	15,33	28,11	305,32	
Напиток фруктовый	<u>100</u>			<u>6,72</u>	<u>27</u>	
Яблоко св.						
Итого	100	0	0	6,72	27	
Суп крестьянский на курином бульоне	150	3,9	4,5	7,9	88,7	
Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	10,6	10,5	13,8	197,1	
Салат из св. капусты	Салат из св. капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,5	54,9	
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16	
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44	
Итого	#ЗНАЧ!	47,105	16,105	51,03	402,2	
Полдник, уплотненный блюдами ужина						
Ватрушка с творогом	100	5,4	6,8	28,2	185,47	
Каша молочная кукурузная	130	4,92	4,47	23,3	153,07	
Чай сладкий	180	0,18	0	5,85	24,12	
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16	
Хлеб ржаной	22	1,32	0,58	6,36	37,58	
Итого	447	12,925	11,925	71,24	435,4	
Всего	#ЗНАЧ!	74,66	43,36	157,1	1169,92	